开学在即，萌娃“心慌慌”

注意！这五类孩子易“中招”开学综合征



一转眼，暑假进入尾声，开学在即，面对即将到来的新学期，不少萌娃却感到“心慌慌”，有的甚至自称头疼、恶心、肚子疼，可医生检查后却发现孩子身体无恙，而是得了开学综合征。对此专家表示，这是焦虑症的一种表现，有五类孩子易“中招”开学综合征，家长一定要帮助孩子攻克开学综合征。 □ 陈红 周先荣 记者 马冰璐

新学期在即，萌娃“心慌慌”

最近，家住合肥市王卫社区的林女士很烦恼，因为5岁的小女儿童童每天不停地追问她：“妈妈，还有几天要上幼儿园了呀？”“明天就要上幼儿园吗？”……“我问她，是不是不想上幼儿园，她便低下头，不吱声。”林女士说，10岁的大女儿悄悄告诉她，童童觉得暑假玩得太开心了，所以特别不想去上幼儿园。为了让童童开开心心去上学，林女士特地前往社区党委和关工委开设的心理课堂寻求支招。

和林女士一样陷入烦恼的还有家住合肥市五里墩街道的董女士，“10岁的儿子最近总嚷着肚子疼，可去医院检查了一番，发现他身体无恙，医生问他：‘是不是快开学了，作业没写完，有些担心？’他瞬间红了脸，低下了头。”

“医生说，孩子的表现属于开学综合征，建议对孩子进行心理疏导。”董女士说，已经带儿子前往街道文明办开设的心理咨询室，向心理咨询师寻求帮助了。

五类孩子易“中招”开学综合征

据国家二级心理咨询师周金妹介绍，开学综合征，又叫开学焦虑症，一些孩子从假期比较轻松的环境、松弛的休息状态，即将进入有规律、比较紧张的学习状态时，心理假期却还在持续，所以会出现焦虑、情绪躁动等心理反应，甚至出现失眠、身体不适的现象，这其实是对即将到来的新学期的适应不良。

据了解，开学综合征的主要表现是出现疲倦、焦虑，情绪低落，既不想学习，又不想吃饭睡觉，注意力不集中，学习效率低下，甚至出现厌学现象，有时还会出现不明原因的发烧、呕吐等躯体症状。

“像心理素质低和适应能力较差的学生、在学校经常受到老师批评的学生、学习成绩不好的学生、对新环境不能很快适应的学生，以及一些过于追求完美学业的优秀生，都是开学综合征的易发群体。”周金妹表示，家长要帮助孩子将紧张情绪转化为渴望进步的动力，可以在开学前制订每日作息制度，与新学期的作息时间结合起来，抓紧调整作息时间的生物钟，“建议家长为孩子准备开学礼物，比如购买一些学习用品，让孩子感觉到自己受到了重视。”

周金妹提醒，如果孩子上一学期的成绩不是很理想，家长要多加鼓励，让他感觉到新学期是新的开始，大家又站在了同一个起跑线上。同时帮助孩子拟定新学期的学习计划，总结出合适的学习方法，并把它们写下来，以之作为新学期的学习规范。

身心同调应对“开学综合征”

周金妹建议，家长从生理和心理两个角度帮助孩子攻克开学综合征，假期里时间安排相对放松，而开学后的作息相对比较规律。家长们可以先固定早上起床的时间，及晚上休息的时间，督促孩子按时上床睡觉。家长不要操之过急，要让孩子的身体逐渐回归到开学节奏的过程。

对于孩子开学前后表现出的食欲不振、疲惫困倦的情况，家长可以在饮食中作以调整。在保证给予孩子足够营养的同时，可以适当准备一些清淡爽口、利于开胃的饭菜。

与生理上的适应相对应的是心理上的适应，只有孩子真正接受了新学期的生活，对新学期的学校环境和学习环境足够熟悉和投入，孩子才能顺利完成新学期所带来的挑战。听到孩子抱怨“不愿开学”，家长不要第一反应就是气不打一处来，而是应该多了解孩子内心的想法，勤于沟通，才能“对症下药”。周金妹说，听到孩子说不愿开学，家长的第一反应大多是“孩子不愿学习”，但实际上，有些孩子可能并不是抵触学习，而是在学校与老师或同学的人际关系出现问题，单纯不喜欢学校的环境而已，所以需要家长及时沟通了解。

□ 饮食健康

5种“贴秋膘”的好食物

星报讯（记者 马冰璐） 常言道，一夏无病三分虚，根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，秋季进补是十分必要的，下列5种食物是“贴秋膘”的好选择。

蛋类：蛋类含有高质量的蛋白质、脂肪酸、12种维生素、丰富的卵磷脂，都是秋天应适当补充的营养物质。

坚果：每天1勺果仁不仅有利于心脏健康，还能提供维生素E和多种微量元素。

发酵食品：发酵食品（各种发酵面食品、醪糟、豆豉、豆酱、豆汁、酸奶等）在微生物的作用下，食物产生大量B族维生素，微量元素和各种活性物质能更好地被人体吸收利用。

薯类：薯类食品富含B族维生素和钾、镁等矿物质，膳食纤维丰富，有利于提高胃肠的消化吸收能力。现代研究认为，以它们作为主食能预防高血压等慢性病。秋季正是薯类出产的旺季，可替代部分精白米面，是非常好的健康主食。

绿叶菜和橙黄色蔬菜：秋季来临，体内维生素A储备少，如不及时补充，冬春季节易出现暗视力下降、眼睛干涩、呼吸道感染等问题，也容易造成叶酸和维生素B2不足。多吃绿叶菜和橙黄色蔬菜，如芥蓝、菠菜、胡萝卜、南瓜等，就可解决这个问题。

养生生活

参加老年大学，发挥余热

星报讯（记者 祁琳） “没想到了退休之后，反而重新焕发了活力。”今年64岁的王英家住合肥庐阳区，她在退休之后，进入到老年大学学习，找到了目标，生活过得有滋有味。

王英称年轻时就有书法的爱好，但是一直没有时间静心学习，退休后经人介绍到了老年大学学习书法，很是开心，“退休后无所事事，去了学校学习，干劲十足。”王英的老伴介绍。

现在，王英除了每周会去学校学习，和老师同学沟通交流外，空余时间在家创作，还拉着老伴一起学习，“老年大学是个好去处，发挥余热，自己找到兴趣爱好点，身体自然就会好起来。”

心理门诊

读者：开学后，孩子将离开家去寄宿制学校上学，总觉得心里舍不得，有种失落感和空虚感，该如何排解？

心理专家：要高兴孩子的长大，看到自己的辛苦有了成绩。就如十月分娩，孩子到了一定时间，就会开始自己的生活。但是不管走多远，家人的心都是彼此牵挂，要接受和适应这种变化。

□ 记者 马冰璐

缘来有你

●M.9316 男，合肥公办大学教授，博士生导师，41岁，短婚未育，英健沉稳重情，经济住房待遇优越。诚觅一位38岁以下，本科及以上，从事教科文卫工作，温柔气质佳的未婚未育女士牵手。

●M.9527 男，合肥重点设计院工程师，硕士，38岁，1.78米，短婚未育，儒雅博学，英俊进取，高知家庭，经济优越。诚觅36岁以下，专科以上，面容娇好的未婚或未育女士相识相知。

●M.9235 男，合肥重点大学教师，29岁，1.77米，硕士，未婚，儒雅谦和，锐意进取，高知家庭独子，房车俱全。诚觅年龄相仿，职业稳定，温柔秀丽的女孩结伴同行。

●F.2117 女，合肥三甲医院医生，26岁，1.63米，硕士，未婚，温柔文静端丽，经济优。诚觅32岁以下，1.72米以上，本科及以上，工作稳定，通情达理的先生牵手。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。咨询电话：18919621348（崇老师）